

RAP 10 RECHEADO (600KCAL)

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 discos de RAP 10 **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 100 gramas de carne moída refogada **ou** 140 gramas de frango cozido **ou** 1 lata de atum em conserva (120 g)
- 2 fatias medias de queijo muzzarella (40 g) **ou** 4 colheres de sopa rasas de requeijão (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparar os discos de Rap 10 na frigideira e rechear. Se preferir um disco de rap 10 pode ser recheado com carne moida [50g] + 1 fatia de queijo e o outro com frango [70g] + 1 fatia de queijo ou preparar os 2 discos com o mesmo recheio, dividindo a porção ao meio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (208 g)	% DDR
ENERGIA	239 kcal	496 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	14 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	20 g	41 g	55 %
GORDURA	11 g	22 g	41 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	10 g	45 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	311 mg	648 mg	27 %